



¿Quién dijo imposible?

## TOMA DE CONCIENCIA

*“Una persona sólo puede controlar aquello de lo que es consciente”.*

*“Desarrollar la conciencia y la responsabilidad es la esencia del buen coaching”.*

**John Whitmore**

La conciencia es el **primer elemento clave** del coaching. La conciencia es la capacidad de darse cuenta, y por tanto, el único portador de la comprensión.

### Definición de Conciencia:

Es el Conocimiento que el ser humano posee sobre sí mismo, sobre su existencia y su relación con el mundo. La conciencia implica adquirir un conocimiento de algo a través de la reflexión, la observación o la interpretación de lo que uno ve, oye, siente, etc.

Pregunta de descubrimiento  
para cada nivel:

¿DÓNDE? / ¿CUÁNDO?

¿QUÉ?

¿CÓMO?

¿POR QUÉ?

¿PARA QUÉ?

¿QUIÉN?

¿A QUIÉN?

